

---

# FENT CAMÍ 1 2021



JORDI TURULL  
**COLÒNIES**

---

# PRESENTACIÓ DE COORDINACIÓ



# — Monitores

---

Judit Mas



Roser Pérez



Eulàlia Farnós



Jordi Lecha



Elvira Barnadas



Oriol Montserrat



Berta Barnadas



---

# La casa: La Cot



La Cot, 17811 Santa Pau, Girona



---

# La casa: La Cot

- 6 habitacions amb un total de 72 places.
- 4 sales per realitzar activitats.
- 3 lavabos.
- Cuina i menjador.
- Piscina (a 600 metres de la casa).
- Espais verds exteriors.

Per més informació: <https://www.decolonies.com/casadecolonies/la-cot>



---

# La casa: interiors



---

# La casa: interiors



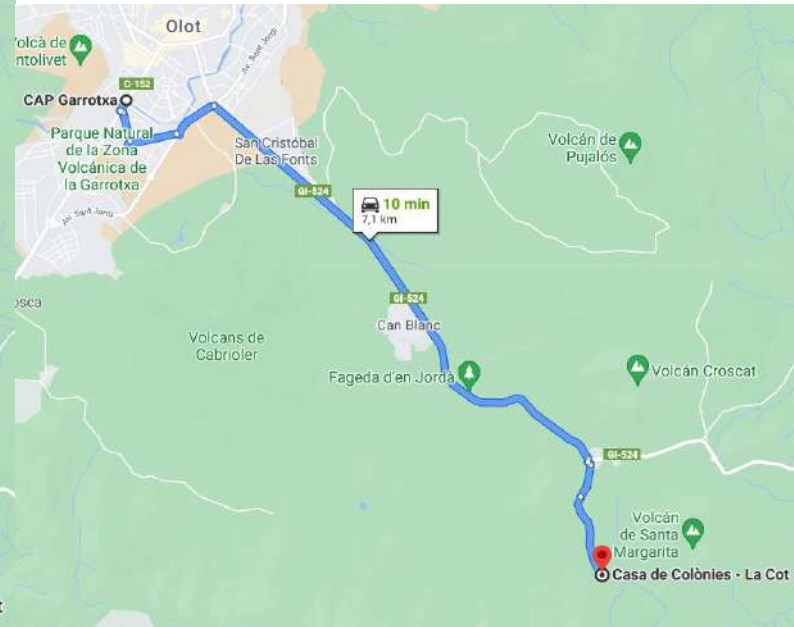
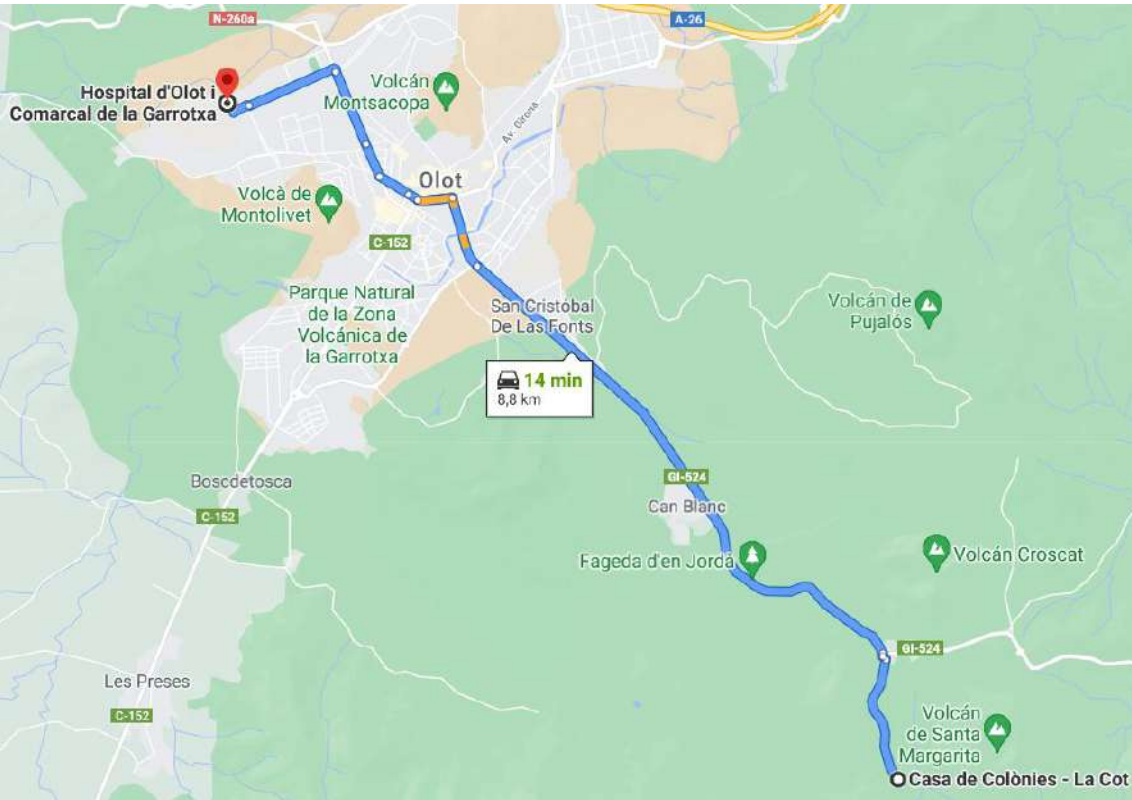
---

# La casa: exteriors





# CAP i hospital pròxims



# — La tanda

---

Despertar + cuina esmorzar
Despertar joves
Esmorzar
Serveis
Activitat matí
Piscina
Dinar
Temps lliure

Activitat tarda 1
Berenar
Activitat tarda 2
Sopar
Activitat nit
Bona nit i silenci

*L'horari serà flexible*

---

## – La tanda

---

**Actualitzacions** (nova normativa catalana per desenvolupar les activitats d'educació en el lleure en el marc de la pandèmia per COVID-19):

- Els adolescents **NO** podran cuinar excepte en la ruta.  
Solució: equip d'intendència.
  - Els horaris de serveis estaran dedicats a la neteja dels espais.
-

# Ruta

---

<b>Dia</b>	<b>Inici</b>	<b>Final</b>	<b>Durada</b>
<b>30 de juny</b>	Gombrèn	Ripoll	5-6 hores/dia 15 km/dia
<b>1 de juliol</b>	Ripoll	Vallfogona	
<b>2 de juliol</b>	Vallfogona	Olot	
<b>3 de juliol</b>	Olot	La Cot	



---

Ruta d'un dia pel volcà Croscat i la Fageda d'en Jordà

## Excursions



---

# 2 motxilles!

Motxilla de la ruta: (50l aprox)

Motxilla casa

---

---

## Què han de portar posat el 1r dia?

- Samarreta de màniga curta
  - Pantalons curts d'esport
  - Botes muntanya (recomanem botes de canya alta. Si són noves, recomanem que uns dies abans les portin posades per casa 3 dies per evitar llagues i/o ferides.
  - Crema solar
-

---

# Què han de portar?

## Motxilla de la ruta: (50l aprox)

- **Dinar i esmorzar del primer dia**
  - Sac de dormir d'entre 0 i 5°C (el més petit possible)
  - Aïllant
  - Cantimplora **marcada amb el nom i cognom** plena d'aigua
  - Roba interior pels dies de ruta
  - 1 pantaló curt
  - 1 pantaló llarg
  - Necesser amb l'imprescindible (raspall de dents, pasta de dents, desodorant, raspall de cabell, ...)
  - 3 samarretes de màniga curta (NO de tirants)
-



---

## Motxilla de la ruta

- Mitjons pel calçat de muntanya
- Lot o frontal (piles de recanvi si són necessàries)
- Gorra
- Crema solar (protecció spf 30-50)
- Impermeable o capelina
- Carmanyola metàl·lica apta per cuinar, coberts, got (amb bosseta a part!)
- Repel·lent de mosquits
- Jersei gruixut/polar
- **4 mascaretes i gel hidroalcohòlic**
- Estoig per guardar les mascaretes
- **CATsalut i documentació ORIGINAL**
- **Si pren medicació, dins d'una bossa amb nom i indicacions.**
- Opcional: ulleres de sol

**IMPORTANT** que quedi un espai prou gran de la motxilla pel menjar, fogonets i tendes.

---

---

# Què s'ha de portar?

## Motxilla casa:

- Roba pels 8 dies
- Llençol de sota i coixinera
- 1 pijama
- Vambes de recanvi
- 1 banyador
- 1 banyador per embrutar
- Tovallola per la piscina
- Tovallola per la dutxa
- Xancletes
- Necesser amb tot el necessari
- 1 muda per embrutar
- Mascareta per cada dia
- Estoig per guardar les mascaretes
- Jersey prim

- \*SAMARRETA BLANCA
- \*ESPELMES VELLES

## Opcional

- Xancletes tancades o de riu (en cas que es vulgui, es poden portar a la ruta per descansar)
  - Guitarres, malabars (dapo, diàbolo,...), cartes, etc
-

---

# Què NO s'ha de portar?

Aparells electrònics (mòbil, tablet, etc.)

Alcohol

Tabac/drogues

Menjar

Llaminadures

Rellotge



---

# Sanitat

Informació prèvia a través d'un correu a:

**colonies@lleurejorditurull.cat**



Entrega medicaments + informació detallada de l'administració:  
Autocar

**No** tenim autorització per administrar medicaments forts, però sí ibuprofenos o paracetamols si així ha estat marcat en el full d'inscripció.

---

---

## **Sortida:**

30 de juny 10h a l'Escola Pia Sarrià

## **Arribada:**

11 de juliol 18:30h a l'Escola Pia Sarrià

**El dia de la sortida s'haurà de portar la CATsalut, la documentació ORIGINAL i medicaments en cas necessari!**

---

---

# Recollida de material per infants en risc d'exclusió

## Què es porta?

- Sac de dormir
- Motxilles grans
- Botes de muntanya
- Xancletes de riu
- Lot / Llanterna
- Màrrega / Aïllant

- Cantimpleres
- Gorres

## On es pot portar?

C/ Sant Antoni Abat 61-63 baixos,  
Barcelona  
L2 Sant Antoni

---

---

# Contacte



Telèfon: 93 441 00 04 ext: 200

*(Durant la tanda només es podrà contactar amb els adolescents en cas d'emergència)*

Mail: colonies@lleurejorditurull.cat

## **Fotografies (blog):**

<https://colonies.lleurejorditurull.cat/>



@ll\_jorditurull



Lleure\_JordiTurull



@LL\_JordiTurull

---

---

# TORN DE PREGUNTES

---